

懂搭配  
烹出健康好味道

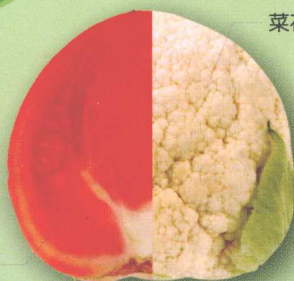
# 食物搭配宜忌

## 速查图册

李健 主编



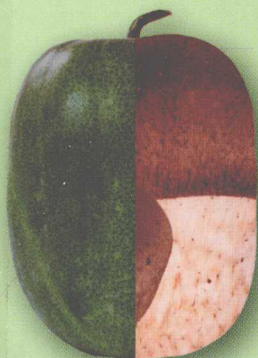
最全最直观的食物搭配宜忌手册，打造营养均衡的饮食宝典！



菜花

西红柿

清理血液杂质，防治心血管疾病



香菇

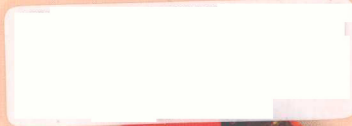
提高免疫力，降低胆固醇



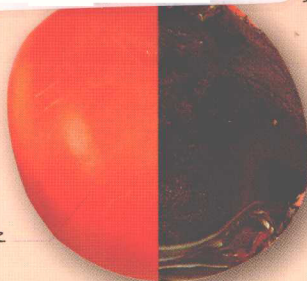
芦笋

干贝

都是高嘌呤食物，易引发痛风



螃蟹



柿子

影响肠胃蠕动，引发肠胃疾病

150 组常见宜忌  
123 款超健康食谱  
166 种养生食材



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社  
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

懂搭配  
烹出健康好味道

# 食物搭配宜忌

## 速查图册



最全最直观的食物宜忌搭配手册，避免“患从口入”的饮食宝典！

150 组常见宜忌

123 款超健康食谱

166 款养生食材

李健 ◎ 主编

编委会：

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 王君花 | 景运英 | 任桂新 | 赵河花 |
| 张小亚 | 韦利华 | 谢小侠 | 孙颖  |
| 宋夏云 | 王磊  | 田洪波 | 胡晓燕 |
| 程立杰 | 张丽丽 | 孙青  | 郭凤杨 |
| 张辉  | 杨鹏鹏 | 吴建明 | 车相胜 |
| 白兴龙 | 陈志付 | 周启胜 | 陈卫国 |
| 张传金 | 汤飞  | 郑更生 |     |



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

食物搭配宜忌速查图册 / 李健主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5335-4611-3

I. ①食… II. ①李… III. ①食品营养 - 图集②忌口 - 图集 IV. ①R151.3-64②R155-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第180226号

- |      |                        |
|------|------------------------|
| 书 名  | 食物搭配宜忌速查图册             |
| 主 编  | 李健                     |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团<br>福建科学技术出版社  |
| 社 址  | 福州市东水路76号 ( 邮编350001 ) |
| 网 址  | www.fjstp.com          |
| 经 销  | 福建新华发行 ( 集团 ) 有限责任公司   |
| 印 刷  | 福州华悦印务有限公司             |
| 开 本  | 720毫米 × 1020毫米 1/16    |
| 印 张  | 13.75                  |
| 图 文  | 220码                   |
| 版 次  | 2015年1月第1版             |
| 印 次  | 2015年1月第1次印刷           |
| 书 号  | ISBN 978-7-5335-4611-3 |
| 定 价  | 29.80元                 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



## 不懂搭配吗？！

## 那要小心食物陷阱哦

周日，还好。天不算太阴，但那偶尔闪过的阳光还不能够激发出逛街的热情。

楼上的“缠人魔”乐乐出门参加十年一遇的同学聚会了，楼下最爱去的咖啡屋也挂出了休息一天的牌子，而好朋友“万事通”雅男正跟男友在阳光明媚的沙巴洲快活呢。

好吧，这个周日，只有一个时不时要清清嗓子，咽炎复发的我，和一个空房子。我决定在这个还算温暖的小房子里，为自己特制一份周日快乐餐。



\\FOOD!\\

### 知己知彼，躲过食物陷阱

打开冰箱一瞬间，青菜绿、柠檬黄、洋葱香、水果甜，各色美味扑鼻过眼，心情甚好。突然自称“万事通”的雅男闪现脑际，她一边挑拣着沙拉盘里的蔬果，一边说：“一定要先搞清楚自己的身体状况，不要以为自己是钢铁侠，什么都能吃，小心掉进食物陷阱里哦。”这话没错，上次在家开“水果趴”，主角是西瓜，大家都玩得很开心，唯独“缠人魔”乐乐，当晚回去就拉肚子，后来才知道，肠胃不好的人不能吃太多冰镇西瓜。

雅男说我是典型的湿热体质，清热解毒是重点，还要少吃油腻和容易上火的食物，否则心烦急躁的坏情绪会经常来串门。好吧，五花肉只好忍痛放弃，挑选了芹菜、绿豆、西红柿、核桃、菜花、鱿鱼等，来做我的美味周日快乐餐。



\\FOOD!\\

### 胡乱搭配，美味变毒药

雅男尖叫着：“天啊，你都吃了些什么？”

正要做菜的时候，不禁想起上次被雅男吐槽的紫甘蓝甜椒沙拉，雅男说她绝对不会把含有维生素C分解酶的甜椒，与维生素C含量较高的紫甘蓝放在一起。她嘟着小嘴：“女人缺少维生素C，简直太可怕了。”

好吧，这次我让维生素C和胡萝卜素含量都很多的西红柿、菜花相互配合，这样能够补充多种维生素和营养物质；清热除烦的芹菜，与补气养血的核桃搭配，美味爽口不说，更有驻容养颜的效果。那鱿鱼怎么办，芹菜还有富余，不如让爽脆的芹菜配上很有嚼劲的鱿鱼吧！



雅男如果在……停，不要雅男，我自己能搞定。芹菜含有硝酸盐成分，鱿鱼体内有胺类物质，二者结合的话，会产生亚硝胺，而这正是导致食管癌、肠胃癌的罪魁祸首，于是果断抛弃鱿鱼。



### 生病要忌口，美味巧搭配

FOOD!

很多人贪一时口腹之欲，而令自己的病症更加严重，比如“缠人魔”乐乐的姑妈。姑妈有高血压，但总是嘴馋，一个人在家偷偷吃了腌鱿鱼籽，常害得她头晕眼花，血压升高。

我可不能犯同样的错误，为了让我的咽喉舒服一些，调味时特意避开了辣椒，盐和酱油也不肯放太多。就这样，熬得浓浓的绿豆粥，配上一红一绿两个清炒小菜，听着音乐，就着渐渐灿烂起来的阳光，我想，雅男也会为我骄傲的。



### 美味重要，营养健康更重要

FOOD!

很高兴能够控制住自己对食物的欲望，让我的饮食变得更健康。而我能做到的不止这些，于是就有了这本《食物搭配宜忌速查图册》。

这本书以自我认知为开始，以最常见的9种体质类型为例，即平和体质、湿热体质、阴虚体质、气郁体质、阳虚体质、痰湿体质、气虚体质、淤血体质、特禀体质。通过介绍各种体质的特征、饮食宜忌、调养方式等，你很容易找到自己对应的体质，也会很快知道自己该吃什么，和怎样吃。随后我又帮你挑选出了19种最有营养的常见蔬果，从它们的脾气性格，搭配宜忌和烹食方法上一一分析，足够你翻着花样做出够多的菜品了。接下来你还会获得一些食物搭配的建议：30种相宜饮食搭配，20种常见错误搭配，以及药食搭配的误区，尤其是生病时更要格外注意饮食，这里，本书列举24例常见病例的饮食原则，希望对你有帮助。

书的最后，还有一张健康饮食评估表，来测测你的饮食健康情况吧！

当然，“万事通”雅男也不失时机的想要展示自己的才学，我只好勉为其难给她留了一个版块。

好了，现在就翻开这本书，开始你的健康之旅吧！



|                   |    |
|-------------------|----|
| 阅读导航 .....        | 6  |
| 营养均衡才是养生之道 .....  | 8  |
| 没有坏食物，只有错搭配 ..... | 10 |
| 错误观念不可取 .....     | 12 |
| 中国人的膳食指南 .....    | 14 |



## 第1章

# 补养要看体质

## ——不同体质的饮食宜忌

- |              |    |              |    |
|--------------|----|--------------|----|
| ● 平和体质 ..... | 18 | ● 痰湿体质 ..... | 28 |
| ● 湿热体质 ..... | 20 | ● 气虚体质 ..... | 30 |
| ● 阴虚体质 ..... | 22 | ● 瘀血体质 ..... | 32 |
| ● 气郁体质 ..... | 24 | ● 特禀体质 ..... | 34 |
| ● 阳虚体质 ..... | 26 |              |    |



## 第2章

# 怎么吃最营养

## ——19种最有营养的单品食材

- |            |    |            |    |
|------------|----|------------|----|
| ● 绿豆 ..... | 38 | ● 芝麻 ..... | 44 |
| ● 莲子 ..... | 40 | ● 花生 ..... | 46 |
| ● 核桃 ..... | 42 |            |    |



- 红薯 ..... 48
- 胡萝卜 ..... 52
- 茄子 ..... 54
- 韭菜 ..... 56
- 洋葱 ..... 58
- 西红柿 ..... 60
- 桂圆 ..... 64
- 葡萄 ..... 66
- 香蕉 ..... 70
- 猕猴桃 ..... 72
- 橙子 ..... 74
- 海带 ..... 76
- 木耳 ..... 78
- 常见菌类 ..... 80



### 第3章



## 搭对了才健康

——30种餐桌上必备的黄金饮食搭配

- 牛肉+芹菜 ..... 86
- 羊肉+香菜 ..... 87
- 猪肝+苦瓜 ..... 90
- 猪腰+黑木耳 ..... 91
- 鳝鱼+松子 ..... 92
- 螃蟹+冬瓜 ..... 94
- 香菜+芦笋 ..... 95
- 油菜+鸡肉 ..... 96
- 韭菜+鸡蛋 ..... 97
- 芹菜+核桃 ..... 98
- 蒜薹+猪肝 ..... 99
- 菠菜+腐竹 ..... 100
- 青椒+猪肉 ..... 101
- 西红柿+菜花 ..... 103
- 白萝卜+豆腐 ..... 106
- 莲藕+蜂蜜 ..... 108
- 茄子+羊肉 ..... 109
- 莴笋+青蒜 ..... 110
- 丝瓜+菊花 ..... 113
- 南瓜+莲子 ..... 114
- 冬瓜+香菇 ..... 117
- 黄瓜+大蒜 ..... 119



- 土豆+扁豆 ..... 120
- 绿豆+南瓜 ..... 121
- 金针菇+油菜 ..... 122
- 香菇+油菜 ..... 124
- 海带+豆腐 ..... 125
- 木耳+鸡蛋 ..... 126
- 糙米+咖啡 ..... 128
- 茶+薄荷 ..... 129



## 第4章

NG

## 食物相忌知多少

——20类常见饮食错搭配

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| ● 猪肚+啤酒 ..... 132  | ● 白萝卜+胡萝卜 ..... 144 |
| ● 火腿肠+腊肉 ..... 133 | ● 黄瓜+香椿 ..... 145   |
| ● 螃蟹+柿子 ..... 136  | ● 苦瓜+豆豉 ..... 146   |
| ● 蛤蜊+猪肉 ..... 137  | ● 银耳+菠菜 ..... 147   |
| ● 干贝+芦笋 ..... 138  | ● 木耳+螺肉 ..... 148   |
| ● 豆腐+菠菜 ..... 139  | ● 橘子+萝卜 ..... 149   |
| ● 韭菜+猪肝 ..... 140  | ● 花生+牡蛎 ..... 150   |
| ● 芹菜+鱿鱼 ..... 141  | ● 糙米+绿豆 ..... 151   |
| ● 竹笋+羊肝 ..... 142  | ● 茶+海带 ..... 152    |
| ● 胡萝卜+酒 ..... 143  | ● 牛奶+猕猴桃 ..... 153  |





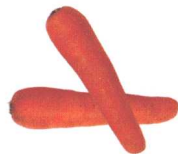
## 第5章



# 药食搭配有误区

——14类你忽视的药食错搭配

- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| ● 荆芥+鳝鱼 ..... 158  | ● 蜂蜜+葱 ..... 165      |
| ● 乌梅+猪肉 ..... 159  | ● 降压药+麻黄 ..... 166    |
| ● 地黄+青蒜 ..... 160  | ● 磺胺类抗生素+山楂 ..... 167 |
| ● 半夏+麦芽 ..... 161  | ● 降血糖药+甘草 ..... 168   |
| ● 牡丹皮+青蒜 ..... 162 | ● 阿司匹林+蒲黄 ..... 169   |
| ● 山药+鲫鱼 ..... 163  | ● 抗凝血剂+蒲公英 ..... 170  |
| ● 何首乌+萝卜 ..... 164 | ● 六味地黄丸+碱性西药 ... 171  |



## 第6章



# 得病了怎么吃

——24种常见病的食疗搭配

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| ● 失眠 ..... 174   | ● 贫血 ..... 182   |
| ● 糖尿病 ..... 175  | ● 头痛 ..... 183   |
| ● 痛风 ..... 176   | ● 痤疮 ..... 184   |
| ● 高血压 ..... 177  | ● 口腔溃疡 ..... 185 |
| ● 高血脂 ..... 178  | ● 口臭 ..... 186   |
| ● 关节炎 ..... 179  | ● 咽炎 ..... 187   |
| ● 骨质疏松 ..... 180 | ● 咳嗽 ..... 188   |
| ● 肥胖 ..... 181   | ● 哮喘 ..... 189   |

|             |     |              |     |
|-------------|-----|--------------|-----|
| ● 肩周炎 ..... | 190 | ● 痔疮 .....   | 194 |
| ● 心悸 .....  | 191 | ● 便秘 .....   | 195 |
| ● 胃痛 .....  | 192 | ● 尿路感染 ..... | 198 |
| ● 腹泻 .....  | 193 | ● 痛经 .....   | 199 |



## 吃对一日三餐才健康

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 早吃好：健康早餐的黄金法则 .....    | 202 |
| 午吃饱：要饱也要好，最佳午餐搭配 ..... | 204 |
| 晚吃少：多食错食疾病多 .....      | 206 |
| 吃不胖：选对零食也健康 .....      | 208 |
| 膳食的搭配原则以及技巧 .....      | 210 |
| 十种有益健康的食物搭配 .....      | 212 |
| 健康饮食行为自我评估 .....       | 214 |



|                   |    |
|-------------------|----|
| 阅读导航 .....        | 6  |
| 营养均衡才是养生之道 .....  | 8  |
| 没有坏食物，只有错搭配 ..... | 10 |
| 错误观念不可取 .....     | 12 |
| 中国人的膳食指南 .....    | 14 |



## 第1章

# 补养要看体质

——不同体质的饮食宜忌

|              |    |              |    |
|--------------|----|--------------|----|
| ● 平和体质 ..... | 18 | ● 痰湿体质 ..... | 28 |
| ● 湿热体质 ..... | 20 | ● 气虚体质 ..... | 30 |
| ● 阴虚体质 ..... | 22 | ● 瘀血体质 ..... | 32 |
| ● 气郁体质 ..... | 24 | ● 特禀体质 ..... | 34 |
| ● 阳虚体质 ..... | 26 |              |    |



## 第2章

# 怎么吃最营养

——19种最有营养的单品食材

|            |    |            |    |
|------------|----|------------|----|
| ● 绿豆 ..... | 38 | ● 芝麻 ..... | 44 |
| ● 莲子 ..... | 40 | ● 花生 ..... | 46 |
| ● 核桃 ..... | 42 |            |    |



|             |    |              |    |
|-------------|----|--------------|----|
| ● 红薯 .....  | 48 | ● 香蕉 .....   | 70 |
| ● 胡萝卜 ..... | 52 | ● 猕猴桃 .....  | 72 |
| ● 茄子 .....  | 54 | ● 橙子 .....   | 74 |
| ● 韭菜 .....  | 56 | ● 海带 .....   | 76 |
| ● 洋葱 .....  | 58 | ● 木耳 .....   | 78 |
| ● 西红柿 ..... | 60 | ● 常见菌类 ..... | 80 |
| ● 桂圆 .....  | 64 |              |    |
| ● 葡萄 .....  | 66 |              |    |



### 第3章

OK

## 搭对了才健康

——30种餐桌上必备的黄金饮食搭配

|                |    |                |     |
|----------------|----|----------------|-----|
| ● 牛肉+芹菜 .....  | 86 | ● 菠菜+腐竹 .....  | 100 |
| ● 羊肉+香菜 .....  | 87 | ● 青椒+猪肉 .....  | 101 |
| ● 猪肝+苦瓜 .....  | 90 | ● 西红柿+菜花 ..... | 103 |
| ● 猪腰+黑木耳 ..... | 91 | ● 白萝卜+豆腐 ..... | 106 |
| ● 鳝鱼+松子 .....  | 92 | ● 莲藕+蜂蜜 .....  | 108 |
| ● 螃蟹+冬瓜 .....  | 94 | ● 茄子+羊肉 .....  | 109 |
| ● 香菜+芦笋 .....  | 95 | ● 莴笋+青蒜 .....  | 110 |
| ● 油菜+鸡肉 .....  | 96 | ● 丝瓜+菊花 .....  | 113 |
| ● 韭菜+鸡蛋 .....  | 97 | ● 南瓜+莲子 .....  | 114 |
| ● 芹菜+核桃 .....  | 98 | ● 冬瓜+香菇 .....  | 117 |
| ● 蒜薹+猪肝 .....  | 99 | ● 黄瓜+大蒜 .....  | 119 |



- 土豆+扁豆 ..... 120
- 绿豆+南瓜 ..... 121
- 金针菇+油菜 ..... 122
- 香菇+油菜 ..... 124
- 海带+豆腐 ..... 125
- 木耳+鸡蛋 ..... 126
- 糙米+咖啡 ..... 128
- 茶+薄荷 ..... 129



## 第4章



## 食物相忌知多少

——20类常见饮食错搭配

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| ● 猪肚+啤酒 ..... 132  | ● 白萝卜+胡萝卜 ..... 144 |
| ● 火腿肠+腊肉 ..... 133 | ● 黄瓜+香椿 ..... 145   |
| ● 螃蟹+柿子 ..... 136  | ● 苦瓜+豆豉 ..... 146   |
| ● 蛤蜊+猪肉 ..... 137  | ● 银耳+菠菜 ..... 147   |
| ● 干贝+芦笋 ..... 138  | ● 木耳+螺肉 ..... 148   |
| ● 豆腐+菠菜 ..... 139  | ● 橘子+萝卜 ..... 149   |
| ● 韭菜+猪肝 ..... 140  | ● 花生+牡蛎 ..... 150   |
| ● 芹菜+鱿鱼 ..... 141  | ● 糙米+绿豆 ..... 151   |
| ● 竹笋+羊肝 ..... 142  | ● 茶+海带 ..... 152    |
| ● 胡萝卜+酒 ..... 143  | ● 牛奶+猕猴桃 ..... 153  |





## 第5章

NG

# 药食搭配有误区

——14类你忽视的药食错搭配

- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| ● 荆芥+鳝鱼 ..... 158  | ● 蜂蜜+葱 ..... 165      |
| ● 乌梅+猪肉 ..... 159  | ● 降压药+麻黄 ..... 166    |
| ● 地黄+青蒜 ..... 160  | ● 磺胺类抗生素+山楂 ..... 167 |
| ● 半夏+麦芽 ..... 161  | ● 降血糖药+甘草 ..... 168   |
| ● 牡丹皮+青蒜 ..... 162 | ● 阿司匹林+蒲黄 ..... 169   |
| ● 山药+鲫鱼 ..... 163  | ● 抗凝血剂+蒲公英 ..... 170  |
| ● 何首乌+萝卜 ..... 164 | ● 六味地黄丸+碱性西药 ... 171  |



## 第6章

# 得病了怎么吃

——24种常见病的食疗搭配

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| ● 失眠 ..... 174   | ● 贫血 ..... 182   |
| ● 糖尿病 ..... 175  | ● 头痛 ..... 183   |
| ● 痛风 ..... 176   | ● 痤疮 ..... 184   |
| ● 高血压 ..... 177  | ● 口腔溃疡 ..... 185 |
| ● 高血脂 ..... 178  | ● 口臭 ..... 186   |
| ● 关节炎 ..... 179  | ● 咽炎 ..... 187   |
| ● 骨质疏松 ..... 180 | ● 咳嗽 ..... 188   |
| ● 肥胖 ..... 181   | ● 哮喘 ..... 189   |

|             |     |              |     |
|-------------|-----|--------------|-----|
| ● 肩周炎 ..... | 190 | ● 痔疮 .....   | 194 |
| ● 心悸 .....  | 191 | ● 便秘 .....   | 195 |
| ● 胃痛 .....  | 192 | ● 尿路感染 ..... | 198 |
| ● 腹泻 .....  | 193 | ● 痛经 .....   | 199 |



## 吃对一日三餐才健康

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 早吃好：健康早餐的黄金法则 .....  | 202 |
| 午吃饱：要饱也要好，最佳午餐搭配 ... | 204 |
| 晚吃少：多食错食疾病多 .....    | 206 |
| 吃不胖：选对零食也健康 .....    | 208 |
| 膳食的搭配原则以及技巧 .....    | 210 |
| 十种有益健康的食物搭配 .....    | 212 |
| 健康饮食行为自我评估 .....     | 214 |





### 食材名称

介绍食物所属类别和主要功能。

### 食材小档案

概述食物的营养成分，及其适宜人群。

### 挑选心经

挑选完美食材的方法和诀窍。

## “万事通”雅男

“万事通”雅男对各种食材的独到见解。



## 第2章

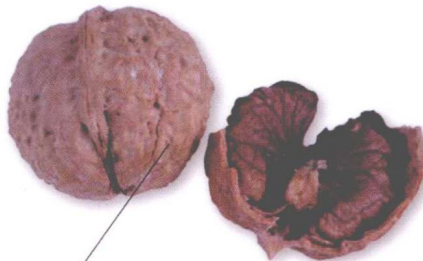
# 核桃

Walnut

增强脑功能，提高记忆力

**Walnut**

【别名】胡桃、黑桃  
【成熟时间】8月~9月  
【性味】性温、味甘  
【营养成分】蛋白质、脂肪、膳食纤维、维生素A、E、钾、钙、磷等



646  
千卡

### SELECT! 挑选

整体以个大完整、壳薄白净、出仁率高为佳，桃仁以片张大、色泽白净、含油量高者为佳。

42 食物搭配宜忌速查图册

工作压力大而出现头晕、健忘、心悸等症状的人，不妨吃一些核桃试试吧！爱美女士们长期食用一段时间，还会感到皮肤细腻、滋润了一些，因此还是理想的肌肤美容剂呢！

——万事通雅男

核桃中的磷脂对脑神经有良好保健作用，能益智健脑，提高记忆力。富含的蛋白质能润肤、乌发，不饱和脂肪酸有防治动脉硬化的功效，锌、锰、铬等是人体不可缺少的微量元素，能促进胎儿发育，具有益智作用。但是，核桃含有较多脂肪，一次吃太多也会影响消化甚至引发肥胖，所以每日以5~6个，20克~30克为宜。

核桃一般人皆可食用，适合神经衰弱、气血不足、肾虚、尿频、脑力工作者，尤其是白领女性和孕妇。但发热咳嗽、烦躁不安、吐血者不宜食核桃。

### 搭配宜忌

**宜**

**黑芝麻**  
延缓衰老，保持皮肤细腻，迅速补充体力。

**红枣**  
补充气血，提高免疫力，养颜健脑。

**芹菜**  
保护心血管健康。

**忌**

**野鸡肉**  
性冷、热不同，同食易致腹泻或眩晕，兼发心痛等。

**白酒**  
白酒性甘大热，同食会生燥助火，易致血热。

## 搭配宜忌

食物总有相宜与相克，趋利避害吃出健康。



《食物搭配宜忌速查图册》这本书通俗易懂，但为了让您更快地找到自己所需的信息，我们将这本书按结构分解讲析，希望为您的健康饮食生活增添便利。



## 营养课堂

美味的食材，烹饪时要注意什么。



营养师

营养课堂

核桃怎么吃最营养？

经典的吃法是把核桃仁和红枣、大米一起熬成核桃粥，核桃可以补“先天之本”，大米、红枣可以补“后天之本”，这样搭配起来保健效果最佳。

营养师

“吃核桃补脑”在民间可谓尽人皆知，而且核桃与不同的食材搭配，还会产生加倍的营养和食补效果。在这个需要用“脑”生存的时代，让我们一起来补脑吧！

DIETITIAN



### 食材巧搭配

#### CASE 1 核桃+芝麻

##### 黑白芝麻核桃粥

营养指数：★★★★☆

材料

黑芝麻50克  
白芝麻50克  
大米50克  
核桃仁20克  
糖适量

做法

1. 将黑白芝麻、大米洗净备用。
2. 锅内放入清水，大火将水烧开把大米放入锅中。
3. 开锅后，放入黑白芝麻和核桃仁，转小火熬制1个小时，根据个人口味放入糖即可。

「健脑、强肝、补肾气」



#### CASE 2 核桃+十香菜

##### 十香菜拌核桃仁

营养指数：★★★★☆

材料

十香菜150克  
核桃仁50克  
青椒1个  
盐、酱油、醋、蒜、姜适量

做法

1. 十香菜洗净，下沸水锅中焯一下捞出，晾凉；将核桃仁用热水浸泡后，去掉表皮，再用开水泡5分钟取出。
2. 青椒切成细丝，姜切成末，大蒜捣成泥，都装入小碗，加入其他调料拌成酱汁。
3. 将菜叶和核桃仁装在小盆中，浇上调好的酱汁即可。

「润肤、明目、养血、利便」



第2章 | 怎么吃最营养——19种最有营养的单品食材 43

## 食材巧搭配

精选健康美味的菜谱，教您做出营养大餐。



## 秘笈一：食物搭配有讲究



## 秘笈二：药食同源驱病痛